

重度のアトピーを自身で克服した整形外科専門医 書籍で骨粗鬆症の真実を公開中

2月25日のサイトリニューアルで運動の真価を啓蒙

エメラルド整形外科疼痛クリニック（北海道札幌市、院長：益子竜弥）は、2019年4月に開院し、整形外科専門医として、整形外科疾患や骨粗鬆症の治療を行っており、2023年11月には、ぶらんとマガジン社（本社：北海道札幌市、代表取締役：瀬戸川 幸治）から書籍『骨粗鬆症治療の真実と7つの叢智®〜超健康と長寿の秘訣〜』を発行し、骨粗鬆症を改善するためには治療薬だけでは不十分であり、生活習慣の改善が必要不可欠であることを広く啓蒙しています。

生活習慣の改善の中でも最も必要な要素が運動ですが、運動について啓蒙を行っても、実際に行動を開始し定期的な運動を続けことができる患者様は極めて少数です。これは運動の重要性を伝えきれていないことが原因と考え、運動の真価についての啓蒙を行うため、2025年2月25日にクリニックのホームページのリニューアルを行うことにしました。

骨粗鬆症の現状

骨粗鬆症は骨が弱くなるため骨折しやすくなる病気で、**骨粗鬆症による脊椎や大腿骨の骨折は胃癌や大腸癌より生命にとって危険**です（※1, 2）。骨粗鬆症の書籍は数多く発行されていますが、一般に認識されている「日本の常識」と内容に大きな違いはなく、**多くの重大な誤りを含んでいるため鵜呑みにすることはかなり危険**です。実際の治療を担当する医者にしても、病気の専門家ではあっても健康の専門家ではないため、重大な誤りに気付かずに「日本の常識」どおりの対応をしていることが現状です。

重度のアトピーを自身で克服した院長が、書籍を発行

院長（益子竜弥）は重度のアトピーを生活習慣の改善などで克服した経験を契機として、**古今東西の健康に関する膨大な情報を精査して『7つの叢智®』として体系化し、超健康と長寿の専門家として多くの**人々の健康の一助となるために講演会などで発信する活動を10年以上継続しています。

上記のような日本の骨粗鬆症の状況を憂慮し、整形外科専門医としての骨粗鬆症の治療経験と『7つの叢智®』から導かれる骨粗鬆症の真実や最新の医療情報を、書籍として一般公開しています。

書籍の要点

□ 骨粗鬆症の真実

- ◆ 医療機関で「薬の処方」しか行われない理由
- ◆ 骨粗鬆症には、薬だけでは不十分
- ◆ 動物性タンパク質は、骨を脆くする（※3）
- ◆ 動物性タンパク質で、骨が脆くなる2つの理由（※4, 5）
- ◆ 牛乳は、骨を脆くする（※6）
- ◆ ビタミンDは、食事より日光浴の方がはるかに重要
- ◆ 日焼け止めクリームは、かなり問題
- ◆ 「日本人はカルシウムが不足している」は全くの的外れ
- ◆ カルシウムを多く接種しても体外に排出されるだけ
- ◆ カルシウムが多いと大腿骨近位部骨折の発生が増える

□ 誰も指摘していない骨粗鬆症の最も重要な真実

- ◆ 骨が強く丈夫になることは薬の効果ではなく、患者自身の自然治癒力や運動などの努力の効果

□ 最新の医療情報

- ◆ 骨粗鬆症や骨粗鬆症のガイドラインの解説
- ◆ 最新の知見に基づいた4種類の治療薬の選択法
- ◆ 最新の知見に基づいた治療薬の切り替え

□ 骨粗鬆症に対する『7つの叢智®』

- ◆ 世界の長寿者の共通点は「骨粗鬆症治療の真実」と一致
- ◆ 『7つの叢智®』がお勧めする食物・適切な運動

益子竜弥
エメラルド整形外科疼痛クリニック
院長

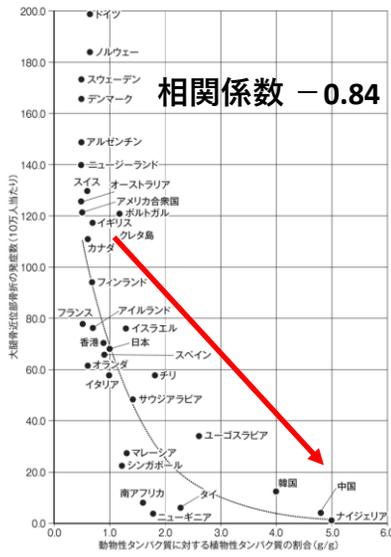
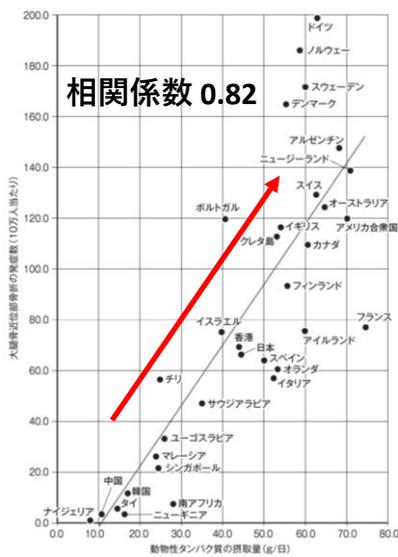
超健康と長寿の秘訣
7つの叢智®

治療の真実と
骨粗鬆症

動物性タンパク質や牛乳は、
骨を脆くします。

実際は既に牛乳神話・カルシウム神話は崩壊
しているのです。ではどうすれば良いか、
答えはこの本の中にあります。 ぶらんとマガジン社

真実の例1：動物性タンパク質は骨を脆くする



2000年に33の国と地域を対象として動物性タンパク質や植物性タンパク質の1日の摂取量と大腿骨近位部骨折の発症数の関係が調査されました。

結果は、動物性タンパク質の摂取量が増えると大腿骨近位部骨折の発症数が増える（左）、動物性タンパク質に対する植物性タンパク質の割合が高いと大腿骨近位部骨折の発症数が減少する（右）です（※3）。

「動物性タンパク質は骨を強くする」ことが「日本の常識」となっていますが、真実は真逆であり、明らかな誤りです。

南極大陸以外の5大陸の33もの国と地域が対象であるため著しく信頼性が高い本報告の結果に反論するためには、より規模の大

きな研究結果が必要ですが、渉猟しえた限り、そのような報告はありません。つまり、本報告の「動物性タンパク質は骨を脆くするが、植物性タンパク質は骨を脆くしない」という結果が、現時点では最も信頼性が高い情報と言えます。

真実の例2：骨粗鬆症の骨折は胃癌・大腸癌より危険

疾患	5年生存率
胸椎・腰椎の圧迫骨折（※1）	約60%
大腿骨近位部骨折（※1）	約50%
胃癌（※2）	67.6%
大腸癌（※2）	70.0%

胃癌や大腸癌に罹患した場合、身体に深刻な影響が出ることは既に広く知られていることですが、骨粗鬆症による胸椎・腰椎の圧迫骨折（※1）や骨粗鬆症による大腿骨近位部骨折の5年生存率（※1）は、胃癌や大腸癌の5年生存率（※2）より低く、より生命にとってより危険であることは、ほとんど知られていません。

リニューアルの内容：運動の真価



骨粗鬆症を改善するためには、生活習慣の改善が必要ですが、骨粗鬆症治療ピラミッドが示すように、生活習慣の改善の中でも最も優先順位が高いものが、運動です。

運動については、骨粗鬆症や生活習慣病に有効であることは、これまでも知られていましたが、実は脳にも有効であることが、近年になり続々と報告されています。

具体的には、運動は、①学業に有効であり、②う

つ病を改善し、③認知能力を改善し、④加齢による脳の低下を抑制し、⑤認知症に有効であることが証明されています。このことから、運動は高齢者のみならず、成長期の子供や成人など、全年齢層に対して有益であることは明白です。

これらの詳細な内容は、2025年2月25日にホームページリニューアルで一般公開します。

院長のプロフィール



北海道大学医学部、北海道大学大学院卒業の**整形外科専門医**。北海道大学病院で助教として勤務していた際にアトピーが急に重症化（左）し、生きていくだけで精一杯の状態となったが、古今東西の健康に関する情報を試行錯誤し、**食事・入浴などの生活習慣の改善**などで**自身で重度のアトピーを完治**させた経験を有する。

「誰でもいいから助けてくれ！」と重度のアトピーに苦しんでいる時には心の中で叫んでいた自分が、元気になった後には「誰も助けていない！」ということに気づき、過去の自分と同じように病気に苦しんでいる人達の一助になればと、再び膨大な情報を集め、精査した結果を『**7つの叡智®～超健康と長寿の秘訣～**』に体系化し、**超健康と長寿の専門家**として発信・活動。

7つの叡智®～超健康と長寿の秘訣～

-
1. 世界の長寿地域
 2. チャイナ・プロジェクト
 3. 東洋医学と西洋医学
 4. 東西栄養学の粹
 5. 最上の薬
 6. 最新の遺伝子学
 7. 脳科学と量子論

筆者は、古来より脈々と受け継がれている知識体系から最新の情報までを、**洋の東西**を問わず、また**学問の垣根**を超えて、膨大に入手し、精査を行った結果、信頼性の極めて高い情報のみを選定し、7つの叡智®「7つの叡智®～超健康と長寿の秘訣～」とした体系化した。

7つの大項目に分類されており、**疫学、東洋医学、西洋医学、ナチュラルハイジーン、薬膳、栄養学、遺伝子学、脳科学、量子論（量子力学）**などに基づいています。

ホームページ

エメラルド整形外科疼痛クリニック：<https://www.emerald-orthopedic-pain-clinic.com/>

7つの叡智®・アトピーは皮膚の下痢・エメラルドオーシャン®：<https://www.atopy-choukenkou.com/>

漢方薬と直漢法®：<https://www.kampo-chokukanhou.com/>

参考資料

※1: C Cooper et al. Am J Epidemiol. 1993.

※2: がんの統計2021, 公益財団法人がん研究振興財団.

※3: L A Frassetto et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000.

※4: B J Abelow et al. Calcif Tissue Int. 1992.

※5: B J Riis. Am J Med. 1995. ※ 6: D Feskanich et al. Am J Public Health. 1997.

エメラルド整形外科疼痛クリニック

001-0040 北海道札幌市北区北40条西4丁目1-1 ASABU LAND 1階

TEL: 011-738-0011 FAX: 011-738-0012

担当者: 益子竜弥 (院長) 携帯直通: 090-5075-2819

担当者Emailアドレス: t.masuko@emerald-orthopedic-pain-clinic.com

HP: www.emerald-orthopedic-pain-clinic.com

書籍HP: www.emerald-orthopedic-pain-clinic.com/self-introduction/author/

※お気軽にお問い合わせください